

梦的解析

从释梦到审梦

王邈·著

心理学家

蒋一斌

李晓昶

贾晓明

张天布

赵小明

推荐

探索梦境

化解心结

掌控情绪

认识自我

24个梦例的实战解析 24种策略的现场演示 客观中立地审视梦境

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

梦的解析

王邈·著

从释梦到审梦



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

梦的解析：从释梦到审梦 / 王逸著. —北京：化学工业出版社，2018.10

ISBN 978-7-122-33007-9

I. ①梦… II. ①王… III. ①梦 - 解释 IV. ①B845.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 210510 号

责任编辑：王丹娜
责任校对：王素芹

文字编辑：李锦侠
装帧设计：子鹏语衣

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：天津画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 13½ 字数 300 千字 2019 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：59.80 元

版权所有 违者必究

[序一 审梦的艺术]

我有两个爱好：一个是做梦；另一个是把所做之梦变成现实。

记得在13年前，我还在读研究生，那个时候，我身边的同学们都在认真地读书，一本接一本，而我则是在拼命地读书，常常会将一本好书反复地读。弗洛伊德的《梦的解析》我反复看了四遍，虽然没有完全读懂，但是，自那时起，我就知道，我已经深深地喜欢上了梦。有一天晚上，我做了一个梦，梦里，我见到弗洛伊德，我问他：“为何把《梦的解析》这本书写得那么难，让人看了好几遍仍然看不懂？”他笑了笑，郑重其事地对我说：“我写这本书并没有想让大多数人都看懂！”然后他就消失了，我本来还有许多话要说，可惜没有来得及说出来，当时在梦中，我就在暗暗地想，我要是能写一本可以让大多数人看得懂的释梦著作，那该多好啊！十多年之后，我把这个梦变成了现实。

两年前，我在北京印刷厂刚刚拿到第一本《释梦：认识未知的自己》时，心情非常激动，当时，我就想到了13年前做过的梦。我记得很清楚，那天晚上，我睡得很晚，而且还做了一个梦：我和一个仙风道骨的老人一起坐在茶桌旁对话，我们谈了很久，具体内容我记不清楚了，只是感觉，他所有的问话，我都能对答如流。正在我得意时，他突然又问了一个问题：“我的叫解梦，弗洛伊德的叫释梦，

你的叫什么？”我一时语塞，无法立即作答，只见他立即起身拂袖而去，梦中我一着急，就醒了。睁开眼睛的那一刻，我脑子里浮现出了两个字：审梦。当时，我也没多想，只觉得“审梦”这两个字挺熟悉的，它是源自于我书中的内容。但是，大约1个月后，当有读者寻问我关于审梦这一提法的感想及打算时，我才如梦方醒。我知道，是时候该围绕“审梦”写点东西了。

梦的分析工作从来都是一项解释与分析同时并存、回忆和思考彼此交织、技术与艺术相互交融的难度高、强度大的纯脑力活动。我认为可以将梦的分析工作分为三个层次：解梦、释梦和审梦。

第一个层次是解梦，解梦就是根据梦境的描述，结合梦者的个人情况，直接由心理释梦师为梦者提供一个相对合理的解释，以化解梦者心中的困惑。《周公解梦》大概就是采用这样的方式，解梦是梦的分析的初级阶段，其准确率不是很高，对梦者的启发较小，但也有一定的说服力，加之比较容易学习，所以在人群中比较流行。

释梦是梦的分析的第二个层次。释梦的操作比较复杂，释梦师需要掌握梦者的个人情况以及做梦前后发生的相关事件，并与梦者进行深度的讨论与分析，在引导梦者积极参与梦的分析工作的同时，还必须对梦的内容与现实生活进行关联性的阐释，以便促使梦者快速领悟。弗洛伊德所倡导的梦的分析工作就类似于此种方式，我们通常将类似弗洛伊德分析梦的方式称为释梦。

我认为，审梦应该属于梦的分析工作的第三个层次，应该属于最高层次了。审梦对释梦师的要求比较高，在梦的分析工作中，经验丰富、理论扎实的释梦师才能自如地使用审梦技术，审梦工作常常要求释梦师通过对梦境进行不同角度、不同深度的系统提问，引导梦者从多个视角、多个层次审视梦境，梦者被提问扰动之后，会自发地对其所思所想进行信息重组和二次认知，最终促成梦者对梦境的自我领悟。由于审梦的工作方式兼具精神分析和人本主义两个学派的共同优长，所以，既可以有效地防止释梦师在梦的分析过程中发生投射现象，保持分析工作的相对客观和中立，又可以最大限度地激发梦者的积极性和创造性，保证审梦工作的高效性和可靠性。

毋庸置疑，本书重点讲述审梦技术的理论基础、实战应用以及我在应用审梦技术过程中的心得体会，采用案例加理论的方式来布局谋篇，以人们在探索心灵

世界的过程中所遇到的问题为主线，从自我认识、情结消融、子人格辨识、心理冲突整合、促进心灵成长等方面入手，以真实鲜活的梦境分析过程来呈现审梦的技术要领和精妙所在，对心理咨询师和释梦爱好者学习掌握审梦技术具有重要的参考价值。

与此同时，广大读者也能从审梦过程中洞见梦者内心由痛苦挣扎、压抑隔离到豁然开朗、茅塞顿开的心灵成长的全过程，对一直追求通过梦境探索来完成自我分析和心灵成长的人来说，具有积极的引导作用。

本书中所有引用的梦例均已征得梦者本人同意，在此向他（她）们的无私奉献表示衷心的感谢和诚挚的敬意。为了保护梦者的隐私，我将梦者的真名和网名统统隐去，采用我重新命名的昵称来替代，如有重名现象，纯属意外巧合。另外，对梦例中所涉及的人物、地点、敏感情节也进行了相应的脱密处理，若有相似梦境，切勿对号入座，特此说明，敬请理解。

本书在写作过程中，受到了家人、老师、读者、网友以及各位专家教授的大力支持和无私帮助。尤其感谢合肥市第四人民医院副院长李晓骝教授，他在百忙之中抽出宝贵时间帮助我撰写序言，给了我最强有力的支持和帮助；感谢陕西省人民医院精神科张天布主任、北京理工大学人文社会科学学院社会工作与心理学系贾晓明教授、央视财经频道特邀心理专家赵小明师兄为本书的写作提出了许多宝贵的意见并倾情推荐，让我在精神上倍受鼓舞；感谢广大读者和网友们，你们一直以来的关注和厚爱，为我注入了前进的动力；最后，还要特别感谢郭静、王艳、石文玉、侯黎、郑雄宙、孟燕、杨银瀑、高燕八位老师，她们牺牲了许多个人宝贵的休息时间，加班加点认真地校对书稿，为本书的顺利出版付出了许多努力！

本书在写作过程中，由于个人水平和时间的限制，难免存在一些不足之处，敬请大家批评指正！对于书中的相关理论或观点，纯属个人意见，不妥之处，愿与各位读者再行商榷。

最后，祝大家读有所获，学有所成！

王邈

2018年7月12日于古城西安

〔序二 将梦的研究进行到底〕

记得在前年春节的时候，王邈来给我拜年，称自己写完《释梦：认识未知的自己》之后，还要再写一本关于审梦的书。我当时听完他的想法之后，觉得“审梦”这种提法听起来有点意思。没想到，这本书这么快就写成了，仔细地看完之后，我觉得“审梦”确实很有意思。

自《周公解梦》开始，世人对梦的研究就从来没有停止过，人们总是企图从梦中获取一些神秘的启示，以便预测吉凶、指导生活、把握未来。可是，梦真的有那么多神秘作用吗？直到弗洛伊德的《梦的解析》问世后，梦的神秘面纱才被揭开，人们才真正科学地认识到了梦的形成机制及其基本职能。也就此明白了，梦并非都只是预测未来，而更多的则是提示欲念、表达压抑和重拾遗忘，从而更加深刻而又全面地帮助人们认识自己。

众所周知，认识自己是心理学的根本任务，而释梦在自我认识中的作用不可替代。在人们通过梦认识自我的过程中，既可以自我分析，主动探索，也可以借助外力，寻求帮助。倘若自己主动探索就能理解梦的深意，那自然是幸运之事；倘若需要他人帮助，那么，其间是否会掺杂他人主观因素的影响呢？这也是近年来梦的分析领域中一个令人困惑不解的问题。如果释梦师坚持不对梦有任何触碰，

梦者仅在释梦师的陪伴下突然顿悟，这种做法固然可行，但在现实中，成功的概率却非常小，并且这个过程耗时太长，常常会不了了之。因此，它不是梦的分析的主流思维。可是，释梦师一旦着手分析梦境，其中必然会掺杂释梦师的个人主观因素，从而干扰梦者认识自己的纯净度。那么，如何才能平衡好依靠自己和借助外力两者之间的矛盾呢？

在这种情况下，审梦的理念便应运而生。审梦提倡不预先对梦进行任何主观的猜测和设想，释梦师在耐心陪伴梦者的过程中，对梦境保持着高度的好奇和关注，并适时地对梦中疑点进行精妙的提问，同时还要对梦者的回答予以关注。当梦者围绕梦境搜集到足够深刻和足够丰富的信息时，对梦的领悟自然会随之产生。在审梦的过程中，释梦师要不偏不倚、不卑不亢、不急不躁，既能最大限度地保证释梦师分析立场的客观中立、高度节制，又可以高效地推动梦的分析进程，实现对梦的领悟，从而很好地解决以往梦的分析中在理念上存在的矛盾冲突。相信大家读这本书的时候，一定能深刻地理解并领悟到其中的奥妙。

近年来，王邈在梦的分析这件事情上所下的功夫非常大，在理论上和实践上均有明显的突破，所取得的成绩也令人欣喜不已。希望王邈能不骄不躁、继续前进，在梦的分析领域取得更加丰硕的成果，在心理学的道路上越走越远、越走越宽、越走越稳。同时，也希望各位读者能继续监督、支持和关注王邈。

祝大家阅读快乐！

蒋一斌

2018年9月5日于古城西安

〔序三 由释梦到审梦〕

实话实说，手里关于心理治疗包括关于释梦的新书真的不少，但翻开后一口气看完的却并不多。

近来，经张天布教授的推荐，拿到了王邈所著的《梦的解析：从释梦到审梦》的书稿。倒是这本书稿让我在短期之内很快看完了。行文流畅、深入浅出是原因之一。相信大家看了这本书，很快就对梦有了相对系统的认识，并能懂得梦的基本原理。内容新颖、引人入胜是另一原因。梦充满了奇幻色彩，而如果能学会理解梦的意义，并由此揭开梦的面纱，让梦的真实含义大白于天下，无疑会让每个人都兴奋不已。

然后，促使我一口气看完这本书稿的最重要的原因，在于作者对于梦的研究颇有见地。我也看过王邈之前出版的《释梦：认识未知的自己》，见解独到，令人印象深刻。作者在多年研究梦的实践的基础上，总结出的梦境表演、梦境修改等分析技术，提出的潜意识的十大特点，梦的工作机制中还有缩放和时空联系等，都是对已有的梦的理论和析梦技术的有益补充。作者在书中提出的“释梦降龙十八掌”，同样也是作者多年实践经验的总结，相信大家都能从中得到很好的启发，帮助大家很快入门。还让我特别欣赏的是，作者强调要把握释梦的四条基本原则，

即差异性原则、人本性原则、启发性原则以及适度性原则，根据我的临床经验来看，确实能做到在大的框架中规范释梦的行为，指导释梦的过程，确保释梦不偏离精神分析方向以及不误入迷信和灵性范畴。

这本《梦的解析：从释梦到审梦》是作者在《释梦：认识未知的自己》的基础之上从一个更高更新的视角来研究梦。在梦的分析工作中，最忌讳的莫过于分析师过于主观地分析梦，从而导致投射现象的发生。审梦的工作方法，可以最大限度地保证梦的分析工作很客观、中立。另外，令人难忘的是，书中收录了作者大量的案例，并且以对话的形式表现出来，具有很强的现场感和实战特点。相信读者读完之后，一定能收获满满。

梦的研究是无止境的。希望作者能够在这条路上继续走下去，为大家带来更多的精神食粮。也希望大家能从作者身上得到启发，能有更多的人投身于梦的研究工作中。

李晓驰

2018年9月29日于合肥

[目录]

第一章 审梦，从这里开始

- 003 何谓审梦
- 004 审梦离不开提问
- 007 提问前先完成左右脑的转换
- 008 审梦的提问脚本要这样设计
- 013 审梦应兼顾两种逻辑
- 015 审梦要有层次感
- 018 审梦不是只有提问
- 019 审梦的切入点这样找
- 021 千人千解与一人之解
- 022 释梦师职业生涯路在何方？

第二章 潜意识给你的自画像

- 028 审到深处现“原形”

- 035 审视梦中人物要长几个“心眼”
- 041 盲审可先拿情绪“开刀”
- 044 细节中藏着真相的“密码”

第三章 遇见熟悉的陌生人

- 055 审梦要有“时间观念”
- 061 别忘了梦的“法人代表”
- 066 释梦师要练就“突审技能”
- 071 让隐蔽情绪“无处藏身”

第四章 走进子人格的朋友圈

- 078 谁更聪明？是释梦师还是梦者？
- 084 如何开局决定审梦结局
- 091 示弱是审梦的一种能力
- 096 别着急，审梦要慢一点

第五章 子人格的整合之路

- 105 梦醒时分多留意
- 114 提问顺序决定领悟效果
- 121 联想无心却有意

第六章 说出你心中的秘密

- 131 探寻梦中秘密要有技巧
- 139 领悟比讲出来更重要
- 144 审梦离不开精确的提问
- 153 完成表达具有疗愈功能
- 160 重复提问不是无话可问

第七章 整合被分割的记忆

- 169 多梦共解，必有缘由
- 178 形散神聚的秘密
- 184 只审不答，促进整合
- 191 “突然想到”很重要

后记 /200

参考文献 /201

第一章

审梦，从这里开始

解释是释梦的必备技术，

不可或缺，只能加强，不能减弱。

而在审梦中，解释只是一个备选技术，

可有可无，若有必少，能无则无。

《释梦：认识未知的自己》出版之后，我本想清静一阵子，好好读些书。没想到，一些细心的读者很快就发现了书中关于解梦、释梦和审梦三个层次的说法，有读者对审梦非常好奇，也很感兴趣，还专门通过微信向我表达了热切的期盼，希望我能再写一本以审梦为主题的专著，这些信息的刺激让我想起了之前在梦境中受到过的关于审梦的启示，使我深受鼓舞！于是，我就把近年来关于审梦的一些大胆构思和有益尝试汇集梳理，形成了一套相对系统的理论体系和完整的实践方法。倘若，你已经认真读过《释梦：认识未知的自己》，那么，你再读这本书，一定会有更多更深刻的感受！好，审梦之旅就从这里开始起程吧！

何谓审梦

究竟何谓审梦？我想，还是先从“审”字说起吧。如果从释义的角度来看，审，指的就是仔细思考，反复推敲，认真分析；但是，如果从关系的角度来思考，“审”字中还隐藏了一对特殊的关系模式，在这对关系模式当中，“主审”方会表达对“被审”方的全面关注与深刻思考，还会不断启发“被审”方持续思考，但却不会代替“被审”方去思考，更不会直接给出思考的结果；倘若从工作方式的角度来判断，“审”，着重强调以提问来促发新的思考，以新的思考来催生新的认知结果。我想从这三个层面来理解“审”字的意思，应该比较深刻了吧！

基于对“审”字的如此认识，审梦的意思也就不难理解了。审梦，简单地说，就是通过提问来不断扰动梦者，从而引发梦者新的思考，以求得梦者理解自己梦的意思。审梦要求释梦师在梦的解析工作中，对梦境进行高度的关注和认真仔细的思考，但却要始终保持着一一种客观、冷静、中立、节制的态度，坚持不过度地卷入其中，不直接替梦者思考，也不会给出答案要求梦者接受，抑或提供多种分析供梦者选择。从这个意义上来讲，审梦不仅仅是一项含金量很高的梦境分析技术，也是一门对释梦师要求很严苛的心理分析艺术，更是一种